

NEL NERVO VAGO: un “genitore interno” che si prende cura di te

Parte dalla testa e si dirama in tutto il corpo, governando organi come il cuore, lo stomaco e l'intestino. Ecco come favorire il suo lavoro e sentirti attraversata da una “corrente” di benessere

CON LA CONSULENZA DI **GABRIELE AIMINI**, DOTTORE IN FISIOTERAPIA, SPECIALISTA IN TERAPIA MANUALE E DIRETTORE DELLO STUDIO ALTALENA FISIOTERAPIA (MILANO)

Luglio, il mese centrale dell'estate, un mese da vivere appieno. C'è voglia di vitalità e di ripresa. A sostenerci in questo è l'attività del nervo vago, una parte autonoma del sistema nervoso che si occupa di una quota considerevole della nostra vita neurovegetativa. Prenderci cura di lui è il modo migliore per dimenticarsi di quei fastidi che, in assenza di patologie specifiche, possono manifestarsi proprio in questo periodo, come dolori diffusi, fastidi cervicali, vertigini, alterazione dei ritmi della peristalsi o del battito cardiaco, cefalea, ma anche vampate. Il dottor Gabriele Aimini, dottore in fisioterapia e specialista in terapia manuale, ci spiega meglio come funziona.

Che cos'è il nervo vago e quali sono i suoi compiti?

Il nervo vago è chiamato così dal latino “vagus”, che significa errante, indefinito. Simile a un albero con profonde radici diffuse nel corpo, nasce nel tronco encefalico - l'area di passaggio tra il cervello e il midollo spinale, che si trova nella zona della nuca - e, da lì, dividendosi in due, scende lungo il collo, il torace e l'ad-



dome per innervare la maggior parte degli organi, compiendo nel nostro corpo un grande viaggio, attraverso il quale può condizionare moltissime attività muscolari, metaboliche e funzionali. Il vago regola le attività dei muscoli palatini, faringei, laringei, della parte alta dell'esofago, nonché del cuore, del fegato, dello stomaco, dell'intestino tenue, delle ghiandole sudoripare...

Un nervo importante, ma spesso sconosciuto e sottovalutato.

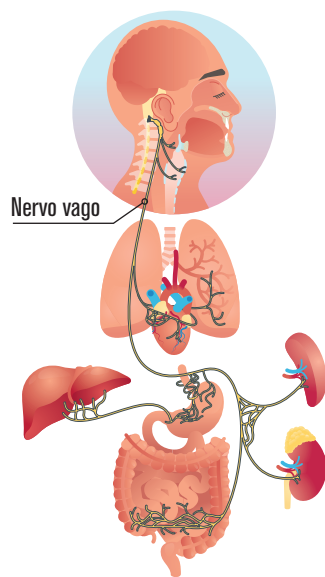
In effetti è così. Potremmo dire che il vago rappresenta una sorta di “genitore interno”, una “madre” che si prende cura, istante per istante, dei nostri bisogni primari. È il nervo vago che “sa” quando farci produrre succo gastrico, sa quando farci sudare, sa a quale velocità è bene che pulsi il cuore o a quale ritmo si muova l'intestino...

Come sappiamo se lavora bene?

In assenza di patologie accertate, molti disturbi che spesso riteniamo insoliti o sconnessi tra loro potrebbero essere provocati, in concreto,

da un'alterazione dell'attività vagale. Si parla, a tale proposito, di “sindromi neurovegetative”, più frequenti nelle stagioni impegnative sotto il pro-

UNO SGUARDO ANATOMICO



Garantisce l'adattamento

L'attività del nervo vago ci assicura un adattamento continuo alle variazioni interne o esterne: il suo lavoro diventa di grande rilievo in tutti momenti di cambiamento della vita, come per la donna può essere il passaggio dall'età fertile alla menopausa o in quelle di stress, come il periodo attuale.

filo climatico ma anche fisico ed emotivo. Sono situazioni che possono essere causate o favorite da forti stress, da logorii fisici e mentali, da un vestiario inadatto al clima, ma anche da patologie degenerative preesistenti, come l'artrosi cervicale o le sindromi artritiche. Ma la causa principale dei disturbi vagali è la difficoltà che la persona ha nel prendersi cura di sé, cioè nel farsi - per l'appunto - da madre. E chi trascura i propri bisogni primari sottopone il nervo vago a un iper lavoro di compenso, che finisce per produrre questa fastidiosa sintomatologia.

Qual è il ruolo che ha lo stress nella genesi dei malesseri vagali?

Bisogna pensare che la zona del tronco encefalico, posta alla base del cervello, funziona come una centralina di smistamento degli stimoli: è qui che, a livello nervoso, convergono le informazioni visive, uditive, olfattive, viscerali, sensitive e muscolari. La centralina ha il compito di smistare il segnale in base alla sua intensità e di farlo pervenire al cervello, che elaborerà una risposta adeguata. Se però, a livello del tronco encefalico, arrivano troppi stimoli intensi, ripetuti, o disordinati, è possibile che si produca uno stato di sensibilizzazione che dall'area cerebrale si propaga a tutto il decorso del vago: ecco perché chi è sottoposto a continui stress emotivi, familiari o lavorativi ma anche posturali, a un certo punto potrebbe iniziare ad accusare sintomi come dolore muscolare, nausea, mal di testa, stanchezza visiva... Quando si è sottoposti a stimoli negativi o stressogeni ripetuti, nel tronco encefalico si concretizza una situazione di "ingorgo".

È come se il nervo vago si "infiammasse"?

In un certo senso sì. Il sistema vagale è abituato a



trovare soluzioni rapide di comportamento che si risolvono nell'immediato; se si trova a fronteggiare una sollecitazione continua, questo potrebbe provocare una sensibilizzazione. Detto in parole semplici: se il tronco encefalico è troppo stimolato, il vago si "infiamma" e comunica questo suo stato infiammatorio agli organi con i quali è a contatto.

Consigli e rimedi naturali per mantenerlo in salute

Come si può desensibilizzare il sistema vagale?

Tutte le tecniche di ascolto corporeo, come lo yoga e la meditazione, possono effettivamente aiutare il paziente ad acquisire una maggiore consapevolezza del corpo nella sua globalità, e questo può far sì che il tronco encefalico e il nervo vago non reagiscano in maniera eccessiva a stimoli che interpretano come potenzialmente dannosi. Può essere di grande aiuto anche il fisioterapista, che serve per valutare la tipologia e l'entità dei dolori cronici o ricorrenti ma anche per identificare eventuali errori posturali o di deambulazione. Si potranno così mettere a punto degli esercizi fisici mirati e delle tecniche di

respirazione rilassante, tutti eseguibili in casa e in maniera indipendente, utili per desensibilizzare la risposta vagale.

C'è qualcosa che possiamo fare a casa?

Un esercizio semplice è questo: la persona si stende supina a terra o sopra un materassino con gli occhi chiusi; da questa posizione, inizierà a fare una decina di respirazioni profonde, cercando di visualizzare le zone del corpo - spalle, collo, schiena, gambe, braccia - in cui avverte uno stato di contrazione o una sensazione di scomodità. Successivamente comincerà a contrarre per 3-4 secondi la muscolature delle zone già contratte rilasciandole poi completamente; si esegue il tutto per una decina di volte, con una breve pausa fra la contrazione e il relax, e poi si passa a un'altra zona del corpo.

Mettiti in ascolto

Il nervo vago comunica con noi attraverso dolori sfumati, con i quali ci dice che stiamo adottando un ritmo che non ci fa bene: è importante quindi riservare momenti di ascolto del proprio corpo, per intercettare disagi e tensioni e rilassarsi, anche grazie al respiro.

Sport sì, ma aerobico

ANCHE L'ATTIVITÀ FISICA RIEQUILIBRA L'ATTIVITÀ DEL NERVO VAGO. SI DEVE TRATTARE SEMPRE DI ATTIVITÀ AEROBICHE. ESERCIZI COME LA CAMMINATA VELOCE (VEDI SERVIZIO A PAG. 84), LA CORSA AD ANDATURA TRANQUILLA E IL NUOTO, EFFETTUATI PER 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA PER ALMENO 30 MINUTI. IN QUESTO MODO SI MIGLIORA LA RESISTENZA ALLO STRESS E SI EVITA CHE PROVOCHI DELLE RISPOSTE NEUROVEGETATIVE ESAGERATE.



LE PIANTE AMICHE DEL NERVO VAGO

Il luppolo

In tintura madre riequilibra

l'attività vagale nel suo complesso

La tradizione assegna al luppolo (*Humulus lupulus*) un ruolo importante contro le situazioni di esaurimento e di stress. Il merito è dei suoi fiori, minuscole pannocchie ricoperte da una polverina dorata: il luppolino. È proprio qui che si concentrano tante resine, oli essenziali, flavonoidi e antociani e sostanze aromatiche, tutti elementi preziosi per il benessere del nervo vago e per mitigare sintomi come ansia, eccessiva sudorazione, vertigini, mal di testa o cervicalgie, che mostrano un suo sovraccarico. Il luppolo ci viene in aiuto anche quando la "fatica" nervosa peggiora il funzionamento di stomaco e intestino. Il nervo vago, infatti, mette in connessione cervello e sistema digerente: con il luppolo, che oltretutto è ricco di principi amari digestivi, dai sollievo ai sintomi gastrointestinali di origine emotiva (gastrite, colon irritabile).

La valeriana

Il profumo del suo olio essenziale favorisce la distensione nervosa

La valeriana (*Valeriana officinalis*) è una piccola pianta erbacea spontanea che già nell'antica Roma veniva infatti somministrata in infuso per curare l'insonnia e il mal di testa ma soprattutto per stemperare quegli stati di nervosismo e di malessere che oggi la scienza medica ricollega a un'alterazione del sistema vagale. Ti consigliamo di utilizzare l'olio ricavato dalle sue radici, un'essenza dall'intenso aroma balsamico e legnoso e ricche di flavonoidi, resine e alcaloidi dall'ottima azione calmante e anti ansia. Ma attenzione: la valeriana è efficace a livello del sistema nervoso centrale ma anche sullo stomaco e sulla muscolatura liscia dell'intestino. Ecco perché risulta un valido aiuto anche in caso di gastriti, crampi addominali, attacchi di colite o sindrome del colon irritabile che spesso sono collegati a disturbi del nervo vago.

Come fare

In erboristeria e in farmacia, trovi la tintura madre di luppolo: prendine 50 gocce al giorno, preferibilmente la sera, diluendole in un piccolo bicchiere di acqua naturale. fai cicli da 1-2 mesi, con una pausa di 10 giorni prima di ripetere. In alternativa, prova l'infuso: si prepara versando 5 g di infiorescenze in 250 ml d'acqua calda e lasciando riposare per 10 minuti, poi si filtra. Se ne raccomandano 2 tazze al dì, lontano dai pasti, nei periodi di maggiore affaticamento e irritabilità.

In più

Il bagno fresco che scioglie la tensione

NELLE CALDE SERE D'ESTATE, UN BAGNO ARRICCHITO CON IL LUPPOLO TI REGALERÀ UN PROFONDO SENSO DI BENESSERE. SI PREPARA RIEMPIENDO LA VASCA DA BAGNO PER CIRCA 5 CM DI ACQUA BOLLENTE E VERSANDO UN PAIO DI MANCIATE DI FIORI DI LUPPOLO. ATTENDI 10 MINUTI, POI AGGIUNGI ACQUA TIEPIDA FINO A RIEMPIRE LA VASCA, CHE NON DOVRÀ ESSERE TROPPO CALDA. RESTA IN IMMERSIONE UN QUARTO D'ORA.

Come si utilizza - L'olio essenziale di valeriana può essere diffuso negli ambienti, attraverso un diffusore, ma possono essere lasciate cadere un paio di gocce su un fazzolettino di carta, da annusare quando ci si accorge che la tensione comincia a salire: è questo un modo comodo da sfruttare anche in ufficio. Per allentare la morsa dello stress, che spesso scatena mal di stomaco, crampi e gonfiori, si può fare anche un massaggio sull'addome - mattina e sera - miscelando 100 ml di olio di mandorle dolci e 10 gocce di olio essenziale di valeriana.